



Garnelen-Perlencouscous-Eintopf

mit Fenchel und Mandel-Minze-Pesto



ca. 30min



4 Portionen

Mit diesem Eintopf wirst du nicht nur in geschmacklicher, sondern auch in ästhetischer Hinsicht die volle Punktzahl einheimsen: In der feinen Brühe mit Sellerie und Fenchel machen sich die hübschen Weizenkügelchen besonders gut. Pinke Garnelen und grün leuchtende Pestokleckse, die du aus gerösteten Mandeln, frischer Minze, Zitrone und würzigem Käse zauberst, sind fast zu schön zum Verspeisen. Aber nur fast!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 2 Stangensellerie¹
- 2 Fenchelknollen
- 2 Karotten
- 50g Mandelblättchen⁶
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 400g Bio-Perlencouscous⁴
- 2 Stückchen Hartkäse^{3,5}
- 20g Minze
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Wasserkocher
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sellerie (1), Krebstiere (2), Eier (3), Gluten (4), Milch (5), Schalenfrüchte (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 820kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 88.5g, Eiweiß 35.0g



1. Gemüse anschwitzen

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln. Den **Sellerie** in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Das **Gemüse** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl und $\frac{1}{2}$ TL Salz bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anschwitzen, dabei gelegentlich umrühren.



2. Gemüse garen

1,6L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Den **Fenchel** jeweils vierteln und in ca. 1cm breite Streifen schneiden, dabei die Stiele und das Strunkende entfernen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den **Fenchel** und die **Karotten** in den Topf geben und ca. 3Min. mitgaren.



3. Mandeln anrösten

Die **Mandelblättchen** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Eintopf köcheln

Das kochende Wasser in den Topf gießen, dann das **Brühgewürz** und den **Perlencouscous** einröhren. Den **Eintopf** aufkochen und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10Min. sanft köcheln lassen.



5. Pesto pürieren

Den **Käse** grob reiben. Die **Minzeblätter** abzupfen. Die **Zitronenschalen** abreiben, die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Mandeln** grob hacken und mit dem **Käse**, der **Minze**, der **½ der Zitronenschale oder mehr nach Geschmack**, 4EL Olivenöl und 4EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer möglichst cremig pürieren. Das **Pesto** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Garnelen garen

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen. Mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann mit der **½ des Zitronensafts** in den Topf geben und ca. 1Min. mitkochen. Den **Eintopf** nach Geschmack mit mehr **Zitronensaft** und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit **einigen Klecksen Pesto** garnieren und servieren.